



## ***Philosophisches Kultur Café Ars Vivendi*** – *Das Café der Lebenskunst* – im



**Bistro Miró, Scharffstraße 5, 42853 Remscheid**  
**Donnerstag, den 15. März 2018 um 18.30 - 20.30 Uhr**

*Thema des Abends:*

***Welche lebenskundlichen Kompetenzen können wir zum Erwerb einer authentisch generierten euthymen Lebensweise innerhalb einer aufgeklärten Lebenskunst erwerben?***

***Erwerb hilfreicher Lebenskompetenzen zu einer besseren Lebenskunst***

***– Ein integratives Konzept zur Bewältigung strukturpathologischer und unzeitgemäßer dysfunktionaler Erlebens- und Verhaltensmuster –***

***Wie sie uns prägen, wie sie uns fordern und wie wir mit ihnen leben lernen können***

***Elfter Teil zu dem übergreifenden Themenbereich „Erwerb von Lebenskompetenzen“***

Die meisten Menschen konnten im Prozess ihrer psychosozialen Entwicklung mehr oder weniger vollständig erfahren, was ihnen gut tut, bzw. was ihnen schadet. – Dies war ihnen seit ihrer Kindheit überwiegend dadurch möglich, weil sie in ihrer *persönlichen Kompetenzentwicklung* zunächst durch ihre primären Bezugspersonen und später durch ihr soziales Umfeld angeregt wurden, sich durch die *authentische Erfahrung der eigenen Lebensprozesse die für sie geeigneten Lebenskompetenzen mehr oder weniger aneignen* zu können. – *Angesichts der heutigen Komplexität unserer aktuellen Lebenswirklichkeit mit ihren multiplen ätiologischen Bedingtheiten bietet uns die inzwischen moderne Ätiopathogenese (gr.: Ursprung; Entstehung) eine Fülle von strukturierten Informationen nicht nur über die Ursachen, sondern auch über die Entstehung und Entwicklung besonders der psychosomatischen Erkrankungen und ihren „Tunnelblicken“ an.* – Dabei kommen den noch klärungsbedürftigen sogenannten „drei C“ der Ätiologie (*Causa/Contributio/Correlatio*) eine außerordentliche Bedeutung zu! – Dies trifft ebenso auf die interessante, aber auch klärungsbedürftige *disjunktive Frage* zu, ob die *Ursachen der erlebten sog. „Tunnelblicke“* entweder nur aufgrund einer *eingeschränkten Wahrnehmung* zustande kommen, oder ob sie in einer *defizitären psychosozialen Kompetenzentwicklung* zu finden sind. – Vermutlich *trifft oftmals beides im Sinne eines „sowohl als auch“ zu, was im Diskurs noch zu ergründen gilt.* – *In diesem Seminarworkshop werden wir daher im Diskurs anhand diverser „Tunnelblick“ generierender psychopathogener Störungsbilder versuchen zu klären, wodurch die vielen Erfahrungen der hilflosen sog. „Tunnelblicke“ zustande kommen und durch welche Art der perspektivischen Reflexion eine ihnen entsprechende Bewältigung der entstandenen Hilflosigkeiten aufgelöst werden kann.*

***Einige hilfreiche Klärungen psychopathologischer Defizite zur effizienten Überwindung, bzw. zu einer systematischen Bewältigung von „Tunnelblick-Erfahrungen“***

*Erlernte Hilflosigkeiten; dysphorische Gefühle; unzureichende Beziehungsfähigkeit; Verhaltens- und Entscheidungsvorbehalte; desolante Bindung; ständig wiederholende Ängste; Hemmungen/Blockaden; Tilgung stofflicher- und nicht stofflicher Suchtneigungen; Attributionstil; Prokrastination; Expansiv-Sein können; mangelnde individuelle- und prosoziale Kompetenzen; fatalistisches Weltbild; Lebens-Abstinenz; anstelle eines an-sozialisierten, aber irrtümlichen „falschen Selbst“ einem „authentischen Selbst“ folgen; Selbst-Hass; Urvertrauen; Selbstvertrauen; emergente und selbstfürsorgliche Selbstorganisation; Selbstwertgefühl; Selbstwirksamkeit; Selbstwirksamkeitserwartung; Selbstkultur; Symbiosen; Authentizität; Autopoiesis; Schlüsselkompetenzen; Salutogenese; Aneignung von Resilienzen; Bewältigung psychischer Störungen z.B. des Zwangs; Logorrhoe; Histrionik; Affektregulation; Impulskontrolle; affektive bipolare- und Antriebsstörung; Empathie; Anhedonie; Dissoziation; Deprivation; Lethargie; Vulnerabilität; Soziopathie; Hypo- und Cyberchondrie; Denkstörung; reduziertes Arbeitsgedächtnis (7+/-2); Euthymie; Dysthymie; Zykllothymie; Pseudologie; Katatonie; kognitive /affektive Alexithymie; Verlustängste vor Identitätsverlust via „Loslassen“; Konationsdefizite; euthymer Lebensstil; mangelnder „Eigen-Sinn“; Abwehr; Co-Abhängigkeit; mangelnde Regelmäßigkeit; Geborgenheit; intrapsychische- und interpersonelle Grenzmarkierungen; autosuggestive Inkompetenz; dysfunktionale und maladaptive Schemata; unzeitgemäße Glaubenssätze; Abwehrmechanismen; Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit; Wahrnehmungsdefizite; Vermeidung wahrer Nähe und ihre negativen Konsequenzen; Liebe zum Horten und Fixieren von Dinglichkeiten als ein symbolischer Pseudo-Ersatz im Sinne von emotionalen Sicherheiten, z.B. anstelle inspirierender Freundschaften etc.; und etliche weitere noch zu erörternde neurotische Störungen...*

*These zur Diskussion:*

***„Findig-Sein“ gefährdet nicht nur die Dummheit, sondern auch die „Tunnelblicke“ mit ihren generierenden Ursachen***

***Referent und Moderator: Karl-Heinz Bockers; Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf***